



3がつ こんだてひょう



令和7年2月28日
江戸川区立平井南小学校
校長 岡田盛雄
栄養士 栄養士

<お知らせ>

★計算に使用する食品の成分値が変わったため、エネルギーは低く算出される傾向がありますが、これまでと内容や量に変更はありません。

6年生リクエストメニューについて (★マークがついているメニュー)

卒業前の6年生に「また食べたい給食アンケート」を行いました。予算や栄養価の関係で、リクエストがあったものを可能な限り取り入れています。リクエストの集計結果の詳細は、給食だよりをご覧ください。

日	こんだてめい	牛乳	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力の元になる	みどり 体の調子を整える	1杯たんぱく質
3月	ひなまつりのぎょうじょく えびいりちらしずし ししゃものいそべあげ きりぼしだいこんとこまつなのあえもの ★ひなまつりかんてんフルーツポンチ		たまご えび ぎゅうにゅう ししゃも あおのり かんてん なまクリーム	こめ さとう あぶら でんぷん あげあぶら	かんひょう しいたけ にんじん さやいんげん しょうが きりぼしだいこん コーン こまつな もやし いちご もも缶 バイン缶 みかん缶 レモン	548 kcal 22.4 g
4火	かんごくのりょうり ピビンバ わかめスープ ★はちみつホットク		ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とり にく とろろ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこ しらたまこ はちみつ くらざとう ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ にんじん こまつな もやし だいこん えのきたけ	596 kcal 23.1 g
5水	ごはん てっかみそ たっぷりやさいとたまごのやきビーフン くきわかめとじゃがいものスープ きよみオレンジ		みそ だいす ぎゅうにゅう ぶた にく たまご とり にく くきわかめ	こめ むぎ あぶら さとう ビーフン こまあぶら じゃがいも でんぷん	ごぼう しょうが にんにく えのきたけ にんじん たまねぎ もやし キャベツ たけのこ きよみオレンジ	551 kcal 21.7 g
6木	ごはん あつあげのにくづめに ★パリパリかいそうあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう なまあげ とり にく わかめ みそ くきわかめ	こめ むぎ でんぷん さとう ごまあぶら あぶら ワンタンのかわ あげあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ はくさい こまつな たまねぎ しいたけ えのきたけ	582 kcal 25.0 g
7金	★メープルトースト ★きなこあげパン たらのトマトシチュー マカロニサラダ きよみオレンジ		きなこ ぎゅうにゅう とり にく たら ツナ	パン バター メープルシロップ さとう あげあぶら あぶら じゃがいも オリーブオイル こむぎこ マカロニ	セロリ たまねぎ にんじん エリンギ トマト缶 キャベツ コーン こまつな きよみオレンジ	538 kcal 21.9 g
10月	6年生おもいでのにぎょうじょく コーンピラフ レバーとだいすポテトのマリアナソース とり にく とはくさいのクリームに ★スイミークッキー		ぶた にく ぎゅうにゅう ぶた し パー だいす とり にく なまクリーム チーズ たまご	こめ むぎ バター あぶら でんぷん あげあぶら じゃがいも さとう こむぎこ むらさきいも こめこ	にんじん たまねぎ エリンギ コーン しょうが はくさい えのきたけ いちごジャム	688 kcal 26.9 g
11火	ごはん ヨシキリザメのカレーあげ アーモンドあえ すりごまいりくたくさんみそしる		ぎゅうにゅう よしきりざめ ハム ぶた にく みそ	こめ むぎ でんぷん あげあぶら アーモンド さとう じゃがいも ごま	しょうが こまつな にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ かぶ えのきたけ	536 kcal 25.0 g
12水	さけのバターしょうゆごはん あげだしとうふ やさいあんかけ さわいわん		サケ のり ぎゅうにゅう とろろ ぶた にく あぶらあげ	こめ むぎ オリーブオイル バター でんぷん こむぎこ あげあぶら あぶら さとう じゃがいも	しいたけ にんじん たまねぎ もやし はくさい だいこん ごぼう たけのこ こまつな	610 kcal 27.5 g
13木	こうしゃあわかれかい とくべつきょうじょく リボンパン ミネストローネ うみのさちサラダ ★いちごのちよこつとがけ		チーズ ぎゅうにゅう いんげんまめ とり にく えび いか	こむぎこ さとう オリーブオイル バター マカロニ じゃがいも あぶら チョコレート	コーン かぼちゃ セロリ にんじん たまねぎ トマト缶 エリンギ こまつな キャベツ いちご	544 kcal 22.1 g
14金	ちばんのりょうり なのはなごはん あげとうふサラダ いわしのつみれじる きよみオレンジ		とり にく たまご ぎゅうにゅう とろろ おかか いわし みそ	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ あげあぶら ごまあぶら ごま でんぷん	こまつな キャベツ はくさい にんじん ねぎ かぶ きよみオレンジ	532 kcal 23.3 g
17月	すずしろごはん にくじゃが たまごともやしのスープ きよみオレンジ		ぎゅうにゅう ぶた にく とり にく たまご	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも しらたき でんぷん	だいこん かぶ しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ もやし こまつな えのきたけ きよみオレンジ	538 kcal 21.4 g
18火	★チキンカレーライス だいこんとちりめんじゃこのサラダ ★ピザン・ゴレン (あげバナナ)		とり にく ヨーグルト チーズ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あぶらあげ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ごまあぶら さとう ごま でんぷん あげあぶら ぶんとろ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご だいこん こまつな パナナ	678 kcal 24.5 g
19水	★ほうとう ★さばのたつたあげ くきわかめとコーンのあえもの ぼたもち		ぶた にく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう サバ くきわかめ あずき きなこ	ほうとう でんぷん あげあぶら さとう ごまあぶら あぶら ごまもちこめ こめ	だいこん にんじん はくさい かぼちゃ しいたけ ねぎ しょうが もやし こまつな キャベツ コーン	597 kcal 26.3 g
21金	ぞつぎょう・しゅうりょうおいけいメニュー せきはん さかなのさいきょうやき こまつなのおひたし こうはくすましじる ★かんぱいゼリー		あずき ぎゅうにゅう さわら みそ おかか とり にく はんぺん わかめ かんてん	もちこめ ごま さとう	こまつな もやし にんじん しいたけ えのきたけ だいこん りんごジュース	526 kcal 22.7 g

※物質等の都合により、献立を変更することがあります。

21日(金) 卒業・修了お祝いメニュー

赤飯は人生の節目を祝うごちそうとして食べられています。古代より赤は邪気を払う力があると言われていました。デザートは、りんごジュースと牛乳を使い、「かんぱいゼリー」を給食室で手作りします。

14日(金) 千葉県料理

菜の花は千葉県のシンボルの花です。菜の花畑が有名で、観賞用だけでなく、食用にもたくさん作られています。千葉県は、海に面しているため、魚がたくさんとれます。中でも九十九里は、いわしの町と言われています。



3日(月) ひなまつりの行事食

3月3日は、ひな祭りです。ひな祭りは、桃の花が咲く時期と重なるため、「ももの節句」とも呼ばれています。ちらし寿司と、3色寒天のフルーツポンチでお祝いをします。

